



Augmenter sa consommation de produits bio locaux sans augmenter son budget, c'est possible !

L'Arbre de l'engagement

Pour 2017, je m'engage à ...

Faire vivre la page Facebook « Défi Alimentation Pierre-Bénite »

Boire du vin bio

Manger bio tous les jours

Essayer une nouvelle recette bio/végétarienne par mois

Développer le potager de l'équipe

Continuer à aller chercher mes paniers de légumes bio

Consommer plus de céréales avec des légumineuses

Découvrir encore de nouveaux lieux de consommation en bio et local

Réduire la consommation en viande et favoriser les producteurs bio

Installer un filtre dynamiseur sur le robinet d'eau dans la cuisine

Faire pousser mes propres légumes

Acheter en VRAC

Moi, Présidente, je m'engage à donner la bonne parole

Etablir une liste de recettes simples utilisant beaucoup d'aliments bio et la faire évoluer régulièrement

Acheter plus de bio et local

Continuer à faire du bénévolat à l'association Légum'au logis et VRAC en augmentant mon temps de présence

Continuer le bénévolat à la Légumerie

Faire au moins une recette bio par semaine

Développer mon jardin

Revoir mon alimentation quotidienne (rythmes, quantités, ...)

Bonbon bio

Avoir un jardin

Développer mon potager

Fabriquer les petits gouters pour l'école en famille

Faire pousser des céréales et des légumes secs

Augmenter ma consommation de produits bio

En parler autour de moi

A boire (avec modération) plus de vin bio et local

Jardiner-cuisiner des légumes bio, locaux, de saison, avec 250 grands Lyonnais dans tous les quartiers

Faire des ateliers cuisine

Faire plus d'efforts pour acheter bio

Continuer à partager des recettes sympa

M'approvisionner en circuits-courts

Acheter de la viande bio au moins à 50%

Cuisiner plus de céréales et légumineuses

Organiser des réunions « hors défi »

Mieux gérer mon budget

Cuisiner un plat végétarien par week-end (à la place d'un plat de viande)

Convaincre que le bio est intéressant pour tous de manière positive

Convertir au moins une autre famille/ Maintenir mon niveau d'achats bio/ Ne plus manger de viande à la cantine

Continuer à inspirer aux autres mon alimentation végétarienne